exclusif

LE JOURNAL QUI NE S'USE QUE SI L'ON S'INSÈRE

N° 25 - OCTOBRE 2009 - 1,5 €



SOMMAIRE

Quoi de neuf ? p. 8-9
L'emploi des jeunes

Ailleurs p. 14
Voyage rétro

DOSSIER

Rythmes de vies

p. 2 à 8

EDITO

Portables, wifi, TGV, autoroutes : aujourd'hui tout doit aller vite, communiquer toujours plus vite, il ne faut surtout pas perdre de temps… Elle est loin, l'époque où les humains vivaient au rythme des saisons ! Pourtant, quelques nostalgiques tentent de recréer ce mode de vie : Exclusif est parti en Corrèze à la rencontre de l'un d'entre eux, qui construit depuis cinq ans des "fermes médiévales" en Xaintrie, au plus près de ce qui existait au XVe siècle. Une époque où, selon lui, « on prenait le temps de vivre »… Autres temps, autres cadences : dans le dossier de ce numéro, Exclusif explore diverses facettes du rythme de vie "moderne", à travers une dizaine de portraits et une série d'entretiens. Sommeil, nourriture, école : est-il possible de mieux concilier nos besoins biologiques avec le rythme quotidien imposé par la société, le travail ou le chômage, les contingences familiales… et aussi, quelquefois, par nos choix ?

Vivre vite pour vivre plus ?

Les discours qui nous engagent à adopter un mode de vie sain sont de plus en plus répandus. Au passage, il faudrait se convaincre que chacun de nous est responsable de sa propre santé. Celle-ci passerait par une existence régulière, exempte de stress, rythmée par des repas pris à heures fixes et des rendez-vous ponctuels avec un sommeil réparateur. Pourtant, le monde qui trépide jour et nuit nous incite à faire d'autres choix : vivre vite pour vivre plus, expédier les obligations matérielles, nier les impératifs biologiques. De toute façon, quand bien même on voudrait suivre son rythme, celui de sa nature, le pourrait-on ? Le travail souvent commande, où l'on passe une bonne partie de sa vie à la gagner. Parce qu'il faut nourrir sa famille ou pour choisir son métier, on doit parfois travailler à des heures où le corps réclame du repos, se déplacer à travers les fuseaux horaires au mépris de son biorythme, ou se mettre au service des autres et se caler sur leur cadence. Ou bien c'est le chômage qui sème le désordre, donnant l'impression d'avoir une vie « en décalage ». Vivre avec quelqu'un dont le rythme est singulier oblige à s'adapter, et la vie de toute la famille peut être soumise à cette contrainte. On trouve cependant des individus qui font le choix d'un autre rythme de vie, échappant de cette façon à la routine. Notre dossier vous propose notamment des témoignages de personnes qui ne vivent pas à l'heure du plus grand nombre. Il en ressort que notre organisme est quand même armé pour déroger au rythme de la nature, mais que la société abuse souvent de cette capacité : quand ce sont les enfants qui en font les frais à l'école, il y a sans doute de quoi s'inquiéter, pour eux d'abord mais aussi pour le fonctionnement "à l'aveugle" de nos institutions...

RYTHMES DE NUIT

Dodo, le bon tempo



Que l'on soit petit ou grand dormeur, "du matin" ou "du soir", il existe des règles simples pour améliorer sa qualité de sommeil et donc sa qualité de vie, comme l'explique le Dr Patricia Beudin, responsable du Centre du sommeil au CHU clermontois : « Le manque de sommeil est un vrai problème aujourd'hui : en un siècle, on en a perdu une à deux heures. Pourtant, tous les individus fonctionnent naturellement selon un cycle circadien[1], et le temps de sommeil se calcule donc sur 24 heures. »

Qui est "du matin" ?

« Un adulte dort habituellement entre sept et neuf heures par jour, en fonction de ses besoins. Il est simple et important de les connaître : pendant une période de congés, sans réveil ni obligation, il suffit d'observer le nombre d'heures de sommeil qui nous permet d'être en forme le lendemain. Ensuite, il est impératif de le respecter ! » insiste-t-elle. On peut aussi savoir si on est du matin ou du soir (si on ne le sait pas déjà...) d'après sa courbe de température : « Elle oscille normalement entre 36,5 et 37,5 °C sur 24 heures. Lorsque le maximum est atteint à 15 heures et le minimum à 3 heures, on est un lève-tôt. Si, au contraire, ces températures sont atteintes à 17 heures et 5 heures, on est plutôt un couche-tard. »

Au lit avant minuit, sieste avant 15 heures

« Jusqu'à 2 heures, la proportion de sommeil lent et profond, dit de récupération, est plus importante. De 3 à 7 heures, c'est le sommeil paradoxal qui s'impose, celui du rêve. Il détermine la qualité de la mémoire, mais pas celle de la récupération, d'où la nécessité de dormir avant minuit. Pourtant il n'y a pas que le sommeil de nuit qui compte. En effet, le total se fait sur 24 heures, la sieste a son importance ! Elle consiste en un sommeil récupérateur qui doit avoir lieu avant 15 heures, et ne pas dépasser 20 à 30 minutes pour les personnes qui ont des problèmes de sommeil, car il y aura des répercussions sur la nuit suivante. Pour les autres, le temps de sommeil à la sieste importe peu. »

Bien manger pour bien dormir

Les hormones de satiété déterminent aussi la qualité du sommeil, il est donc essentiel de bien manger. Patricia Beudin conseille de « privilégier les sucres lents au dîner et éviter les excitants », et met en garde : « Quand on a un mauvais sommeil, que l'on ne dort pas assez, on risque un dysfonctionnement : l'insuline, qui gère l'absorption des sucres, est moins active : attention au diabète !

Par ailleurs, il semblerait, selon des études américaines, que plus le temps de sommeil diminue, plus les problèmes d'obésité augmentent. » Au même titre les activités éveillantes : sport, ordinateur ou console de jeu, etc. sont à proscrire avant le coucher. La lecture, en revanche, semble toujours faciliter l'endormissement, on le sait depuis longtemps !

Ainsi, une bonne qualité de vie passe par un rythme de sommeil satisfaisant, qui dépend lui-même d'une bonne connaissance de ses besoins mais aussi d'une alimentation saine, ce qui permettra une espérance de vie optimale.

G.D.

1. Du latin *circa* : cycle, et *diem* : jour



Faire sa place au sommeil

Une proportion importante de salariés travaille en "posté" – sur une tranche horaire du matin à partir de 5 heures, par exemple, ou du soir à partir de 13 heures, ou de nuit à partir de 20 heures – ou encore en 3x8, c'est-à-dire selon un cycle où se succèdent ces "tranches postées". Cela implique des rythmes de vie décalés. Or,« il faut au moins trois semaines pour que les rythmes se modifient », explique le Dr Beudin, « si bien que les rotations courtes (2 jours du matin + 2 du soir + 2 nuits suivies de 4 jours de repos), sont plus faciles à vivre car, entre autres choses, la température corporelle n'a pas le temps de se décaler. Il est également important de respecter un cycle chronologique de travail: matin-soir-nuit, nuit-matin-soir ou soir-nuit-matin. » Bref, le décalage est "moins pire" s'il suit le sens des aiguilles d'une montre…

Le Dr Beudin ajoute quelques indications afin de mieux respecter les besoins de ces travailleurs en temps de sommeil. Elle aborde également la luminothérapie[1] car « pour bien dormir, il faut avoir reçu une certaine quantité de lumière ».

Pour les personnes qui travaillent du matin (5-13 heures)

« Elles ne parviennent pas à s'endormir à 20 heures: elles ont donc déjà une diminution du temps de sommeil. Par ailleurs elles craignent souvent de ne pas se réveiller, si bien qu'elles le font avant le réveil… Cela a pour conséquence une frustration en quantité de sommeil: nous leur conseillons de faire une sieste d'une heure maximum en rentrant du travail, en se levant toujours avant 15 heures. Dans ce cas, la luminothérapie matinale permet de s'endormir plus tôt. »

Pour les personnes qui travaillent de nuit (21-5 heures)

« Ces travailleurs vont se coucher quand le jour se lève et quand la température du corps remonte, ils ne dormiront donc pas longtemps. Avant de se coucher, il ne faut jamais être en hypoglycémie: il leur est conseillé de boire une boisson chaude, sucrée (lait, tisane), et d'éviter les excitants (café, thé, jus d'orange…). S'ils se réveillent avant midi, ils doivent manger en respectant le rythme des repas, puis se rallonger pour une sieste d'une heure maximum vers 14 h 30, heure à laquelle on s'endort naturellement. Dans ce cas, en revanche, une exposition tardive à la luminothérapie permettra de repousser l'endormissement. »

G.D.

1. Thérapie par la lumière : elle "recale" l'horloge biologique, et traite aussi les dépressions saisonnières.





Slow food

Le goût de vivre en temps voulu

Réintroduire du sens et de la lenteur dans nos pratiques alimentaires, et par extension dans nos vies: c'est une proposition "gastrologique" du mouvement Slow food, qui se bat depuis plus de vingt ans contre la malbouffe.

« Prendre conscience que le temps est favorable, éduquer son palais, ne pas refuser la nouveauté, rester curieux de la nourriture et du monde qui nous entoure »: voilà autant de clés d'entrée dans la philosophie du mouvement international Slow food, énoncées par Véronique Jal, responsable du groupe local Auvergne de Slow food, le convivium Volca'niac[1] (voir ci-dessous).

Fort, avec deux ans d'existence, d'une cinquantaine d'adhérents et quelque 200 sympathisants, Volca'niac propose des activités et des animations pour défendre et mettre en valeur le patrimoine gastronomique.

Se posant en défenseur de la biodiversité, Slow food a créé *L'arche du goût*, un inventaire de produits en voie de disparition, et désigne des "sentinelles" pour organiser leur sauvegarde. En Auvergne, par exemple, Volca'niac y a inscrit la lentille blonde de Saint-Flour. Sa semence ayant disparu, l'INRA a travaillé sur son ADN pour la "ressusciter". Aujourd'hui, on en produit 60 tonnes par an: de sa culture à son utilisation gastronomique, en passant par son conditionnement etc., cette production a relancé toute une filière locale. Privilégier la biodiversité, cela permet ainsi de renouer avec des traditions, et aussi avec l'économie.

Les conviviums organisent également des repas, des ateliers de formation au goût, des universités d'été, des marchés paysans, des visites de fermes et d'artisans…

Il s'agit de donner à chacun toutes les solutions offrant une alternative à la grande distribution: consommer local, favoriser les filières courtes, respecter les saisons et garder comme point central la notion de plaisir. Car si on attend que Mac Do et les hypermarchés sauvent et relancent la prochaine lentille blonde, c'est mal barré…

fp

Slow food, mode d'emploi

À l'origine du mouvement Slow food, le chroniqueur gastronomique italien Carlo Petrini. En réagissant à l'implantation d'un fast food, en 1986, sur une célèbre place de Rome, il s'attaque à travers l'iconique Mac Donald à toute l'industrie agro-alimentaire, à ses dérives de standardisation et d'uniformisation du monde. Selon lui, « il est inutile de forcer les rythmes de notre existence. L'art de vivre consiste à apprendre comment dédier du temps à chaque chose. » Devenu organisation internationale en 1989, Slow food compte aujourd'hui 80 000 adhérents dans 50 pays et un millier de "conviviums", des groupes locaux désignés par ce mot latin signifiant le festin, la réception, le banquet... Pour en savoir plus, consultez le site Internet www.slowfood.fr/france

1. Volca'niac (63), Véronique Jal, mob: 06 83 12 12 59, courriel v.jal@free.fr

Un avenir sous contrat

Avec le recul, Laurent raconte comment une année au Rmi sème le trouble dans l'existence…



À la fin des années 1990, Laurent est journaliste en Auvergne. Il travaille ensuite à Bruxelles pendant plusieurs années, jusqu'à la fin 2003. Puis il s'exile en Suisse pour raisons familiales, et atterrit finalement en Lozère où il suit une formation agricole, avec un projet d'installation qui n'aboutit pas. Enfin, il se retrouve chômeur et au RMI de la fin 2006 à la fin 2007.

« Tout d'abord, j'ai traversé une phase d'euphorie, parce que j'étais revenu en Auvergne. » Mais très vite, les difficultés surgissent. Il se fait héberger, mais éprouve un décalage par rapport à ses hôtes qui vont bosser. Avec de moins en moins de fric, il se sent "usurpateur" lorsqu'il demande de l'argent à une assistante sociale : « Je me sentais capable, avec mon parcours, de m'en sortir autrement. La vie n'avait plus de rythme. Ce n'est pas de la culpabilité que je ressentais, mais un besoin de faire bouger ma tête et mon corps. » Son réseau de relations ne fonctionne plus car huit ans après, les gens ont bougé. Il trouve quelques jobs, dont trois semaines dans un magasin bio, expérience positive mais qui le feront cataloguer en manutention. En effet, l'ANPE lui propose des jobs de plus en plus éloignés de son métier de journaliste. L'inactivité lui pèse ; il perd la notion du temps et ronge son frein.

« A posteriori, » explique-t-il, « je me dis que Pôle Emploi gère mal ce type de situation, et se trouve en décalage entre jolies brochures et dure réalité. Bref, ils n'y arrivent pas, suite à leurs nouvelles attributions et à l'augmentation du chômage. » Pour Laurent, le salut viendra d'un contrat d'avenir qui lui permettra de se relancer et de se refaire des relations. Il se sent à nouveau clermontois, se reconstruit différemment et pense au long terme. Le RMI, ce n'était pas pour lui : il a des enfants à charge, « et je refuse de devoir compter pour m'acheter Libé ».

Aujourd'hui, il se sent serein avec un CDD de cinq ans qui convient à son profil et à son rythme. Il se souvient de l'écriture de son bouquin pendant sa période suisse en 2004 : six mois derrière son ordinateur, un gain de... 500 euros[1], et (peut-être surtout) un bénéfice thérapeutique grâce à son temps libre. Il n'empêche que pour Laurent, l'équilibre passe par « un travail régulier, qui apporte argent, reconnaissance et réseau social ».

A.B.

1. *Un papillon sur l'épaule*, roman de L. Rohr, 178 pages, éditions de l'Ecir, 2008, 17 €.

◆ Les "trois-huit", une affaire de famille…

Les horaires décalés ont des conséquences sur la famille et l'entourage proche du salarié.
Le mari de Patricia est gardien de prison depuis sept ans. Ses horaires changent tous les jours : du soir 13-19 heures, puis du matin 7-13, puis de nuit 19-7, puis une période de repos, etc. Outre l'effet sur le rythme de sommeil, ils ont des répercussions sur l'organisation de toute la famille. Patricia explique comment, avec leurs deux enfants, ils sont parvenus à trouver leur rythme de vie familiale.
« Quand mon mari a été reçu au concours, il a été affecté à Paris pour deux ans. Ça a été très difficile, surtout avec un enfant de trois ans et un bébé. Comme je ne voulais pas prendre de congé parental, j'ai dû m'arranger avec mes horaires de travail. Grâce à mon employeur très compréhensif et à ma famille très présente, cela a été possible. » Mais les enfants n'en ont pas moins ressenti les effets de cette situation : « Au début, c'était des crises de larmes de leur part. Ne pas voir ses filles grandir, cela a été le plus gros problème de mon mari ».
Aujourd'hui, il a été muté en Auvergne. « Même s'il faut que je m'adapte à son emploi du temps, ce qui me pèse parfois, c'est beaucoup plus facile car il est présent au quotidien. » Son roulement de travail ne tient pas compte des week-ends et des jours fériés : « On est rarement ensemble à ces moments-là, sauf un week-end complet par mois environ.
En contrepartie, quand il travaille du matin, il a toutes ses après-midi libres et peut s'occuper des enfants, les amener à l'école. » Les dates de vacances sont imposées, mais la solidarité entre collègues permet parfois de les échanger.
Patricia confie : « Quand il est là, ça me repose vraiment ; mais j'aime bien cette indépendance : avoir une soirée seule ou avec mes copines, ça me va bien ! Malgré des moments de doute qu'on a eus au départ, si c'était à refaire, on le referait. »

M.A.

MADELEINE, BOULANGÈRE

Vocation d'enfance, rythme d'enfer…

Madeleine est née au-dessus d'une boulangerie dont la patronne était accueillante. Plus tard, en sortant de l'école, c'est là qu'elle vient faire ses devoirs, apprendre « à faire mes premières boîtes de dragées ou de bonbons », mais aussi à lire l'heure qui rythme nos vies… Pour elle, c'est déjà une évidence, elle sera vendeuse en pâtisserie ! Finalement, c'est un boulanger qu'elle rencontre et épouse. Elle tiendra une boulangerie… et même trois ! « C'est un métier difficile, mais il nourrit son homme ! » dit-elle. Elle développe volontiers… « Aujourd'hui, je commence ma journée à 5 h 30 et la finis vers 15 h 30, quand ma vendeuse arrive – mais autrefois je finissais bien plus tard. Mon mari, lui, commence à une heure du matin, jusqu'à 10 heures ou midi selon la charge de travail, 5 jours sur 7, et 7 pendant les vacances des boulangeries à proximité. L'un vit la nuit, l'autre le jour, mais on mange ensemble les soirs. » Lorsqu'ils sont en vacances, son mari « n'arrive pas à retrouver un rythme de sommeil normal avant 15 jours, quand c'est déjà la reprise ». Elle admet aussi avoir loupé certaines fêtes – mariages, communions… – qui étaient toujours pendant des périodes de travail. Elle n'a qu'un regret : « Ma fille est née, je me suis retournée, elle avait 20 ans ! Et aujourd'hui 33… » On est loin des 35 heures hebdomadaires, pourtant « jamais je n'ai changé d'avis, je veux vendre du pain et des gâteaux ! » À 56 ans et après avoir géré trois entreprises, dont une de 12 salariés – aujourd'hui "seulement" deux salariés –, « je me sens en demi-retraite, ce qui me permet de prendre du recul et de garder mes petits-enfants, je suis libre dans mon travail. Par ailleurs, si je ne choisis pas mes horaires, j'ai choisi mon métier ! Les boulangeries sont le cœur des villes, il ne faut pas laisser s'éteindre cette pratique ! » Il est vrai qu'elle aime son métier ; quand on rentre dans sa boutique aux premières heures du matin, le pain crépite, « il chante ! » reprend-elle souriante, en vendant ses vrais croissants et son pain issu d'un « travail en direct ! »

G.D.

ISABELLE, TRAVAILLEUSE À DOMICILE

Au rythme des autres…



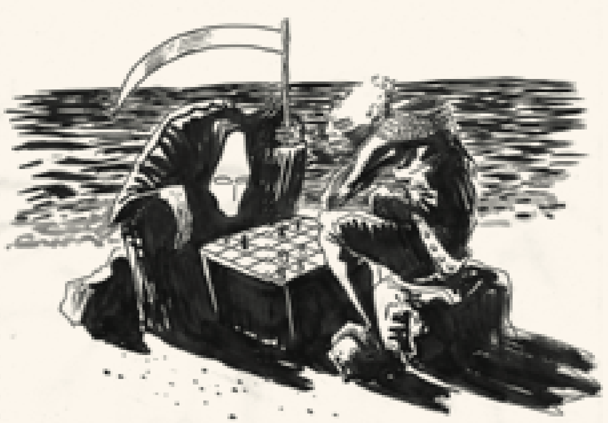
Isabelle Fassone travaille comme auxiliaire de vie sociale. Elle se rend chez des personnes âgées et les assiste dans les tâches quotidiennes : toilette, ménage, courses, préparation des repas, repassage… Son travail inclut également de l'écoute et du soutien moral. Employée par un organisme spécialisé à Riom, son rythme de vie s'adapte à celui des « clients bénéficiaires » dont elle s'occupe. Les journées d'Isabelle commencent généralement à 8 heures et s'achèvent à 17 ou 18 heures, sauf un samedi sur deux où elle termine à 12 heures.

Si ses horaires ressemblent à ceux de bien d'autres salariés, ils présentent cependant une spécificité : ils sont décousus. Dans une même journée, Isabelle peut se rendre chez cinq personnes différentes. Elle avoue que paradoxalement,« ce n'est pas vraiment un problème pour moi de changer ainsi, car chacune a sa personnalité, son caractère plus ou moins facile ! En revanche, la plupart sont très attachées à leurs habitudes. Il n'est pas question de faire le ménage le mardi s'il est programmé le mercredi. Or, c'est la répétition dans une journée des mêmes tâches, des mêmes gestes – comme passer l'aspirateur, ou nettoyer les vitres – qui est sans doute l'un des aspects les plus durs de mon emploi. J'ai bien suivi un stage sur les postures à adopter pour éviter le mal de dos, mais la plupart du temps je me dépêche, et j'oublie d'appliquer ce que j'ai appris ! »

Autre difficulté imposée par le rythme de travail d'Isabelle : ses horaires ne tiennent pas compte des trajets effectués en voiture entre les domiciles de deux clients. « J'essaie d'être à 7 h 50 chez le premier usager, afin de pouvoir en partir à 8 h 55. Mais pour me rendre chez la personne suivante et me garer, je perds obligatoirement du temps. À la fin de la matinée, j'essaie d'arriver le plus tôt possible chez le dernier client… »

L.C.





JEAN-PIERRE, SAISONNIER

Demi-réceptionniste de nuit ? ou réceptionniste de demi-nuit ? ou…

Ayant toujours été un oiseau nocturne, Jean-Pierre fait en 2001 une formation de réceptionniste en hôtellerie, avec la ferme intention de travailler dans les tranches horaires post-crépusculaires…

Jean-Pierre trouve d'abord un poste en saison dans un hôtel de l'Alpe-d'Huez. Les conditions sont avantageuses : repas et hébergement gratuits, un salaire de 200 euros supérieur au SMIC. « Mais vivre sur mon lieu de travail, ça me pesait un peu... Et finalement, le fait de me coucher tous les jours à 9 heures du matin aussi... En effet, plus j'avançais dans la saison et plus mon rythme se décalait. Le manque de sommeil joue sur le moral ; un tour de ski s'avérait salutaire, mais c'était forcément après le travail, jusqu'à 14 heures. Je dormais alors de 16 à 22 heures, juste le temps de manger avant de prendre mon poste. »

L'hiver suivant, il trouve un poste dans un village vacances en Auvergne. Les conditions sont moins intéressantes, mais on lui prête un hébergement et il peut "faire le break" à Clermont pendant ses repos. « Et les horaires – 20 h 30-3 h 30 – me permettaient de voir un peu plus le jour. »

Saisonniers assaisonnés

Ses rapports avec la direction se détériorent lorsqu'après une grosse fête, « bien arrosée pour la direction », il demande pour la première fois quand il pourra récupérer les heures dues, puisque son service est terminé et qu'il a encore deux heures de nettoyage. « Je n'ai même pas évoqué le fait que le ménage n'incombait pas au personnel d'accueil, ni que cela devait être payé en heures sup', expression taboue... » On lui répond qu'il doit s'organiser pour finir à l'heure... « En passant la serpillière entre les danseurs, probablement ? Cette pression pour faire faire des heures non rémunérées, c'est une technique de management courante dans ce secteur. »

Le plus gênant n'est pas que Jean-Pierre fasse valoir ses droits, mais surtout qu'il le fasse savoir haut et fort... Risque-t-il de contaminer certains jeunes employés, jusque-là corvéables et malléables à souhait ? Beaucoup ne touchent qu'environ 700 euros, une fois le logement et les repas défalqués, sans compter les frais de déplacement inhérents au travail en saison, cela pour 80 heures de travail hebdomadaire réel dans de nombreux cas. « J'ai fini par démissionner, sous le poids du harcèlement, au bout de onze saisons. Lorsque j'ai demandé une compensation financière en échange de l'engagement de ne pas aller aux prud'hommes, le DRH a accepté immédiatement. »

Au vu du temps réel que la direction voulait lui imposer sur une base salariale de 35 heures, « il semble bien que je n'étais qu'un demi-réceptionniste de nuit », plaisante Jean-Pierre. « Ça m'avait déjà effleuré l'esprit quand les nouvelles réglementations sur les Assedic des saisonniers ont réduit mes allocations de 700 à 300 euros. » Il semble donc que désormais, pour vivre du salariat saisonnier, il faille le pratiquer toute l'année... au détriment de toute vie familiale ou sociale ?

A.Q.



FERNAND PERONNET

Un pneu fatigant



À la vitesse d'une Formule 1, il est passé aux USA, au Brésil, au Japon, en Espagne… Ce ne sont pas les destinations estivales d'un hyperprésident, mais les pays traversés par Fernand Peronnet, responsable jusqu'en 2005 des paquetages de pneus sur les circuits au service compétition de Michelin.

La passion automobile de Fernand fut déterminante : « J'aime les voitures depuis que je suis gamin. En rentrant de l'armée, j'ai été pris en stop par des pilotes d'essai de "la Maison", qui conduisaient ces belles voitures que je ne pourrais jamais me payer. » Fan de Fangio, le champion argentin qu'il rencontra plus tard, Fernand réussit en 1968 à entrer au service des essais sur route de Michelin. À force de travail, il accède en 1978 au service compétition, où il va rester 33 ans. Les conditions de travail sont stressantes mais le plaisir est là : « On travaillait 15 heures par jour. Entre les essais il fallait démonter les pneus, anticiper la typologie de ceux du lendemain, etc.
On se couchait parfois à minuit alors qu'on s'était levé à 7 heures du matin. Il fallait être disponible, mais on multipliait notre salaire par trois : "La Maison" récompensait à l'époque ceux qui travaillaient dur ! »
Mais la passion s'accompagne de sacrifices : « Il n'était jamais là », explique sa femme Sophie. « Pendant dix ans, je l'ai suivi dans ses déplacements, mais arrivés à un certain âge les enfants ont besoin de stabilité. » Fernand se déplace ensuite sans sa famille ; « c'est ma femme qui gérait tout, de l'administratif jusqu'aux deux enfants. J'avoue, en étant toujours sur la route, je ne les ai pas vus grandir ! » Amer constat quand la retraite arrive : on l'a préparée en s'offrant une belle maison, mais les enfants sont partis. « Il est dur de conserver tant soit peu des rapports avec la famille et les amis, quand on est continuellement en déplacement ! »
Enfin, si c'était à refaire, « je le referais sans hésitation, mais avec les mêmes patrons, car ils étaient passionnés et humains avant tout ». À demi-mot, il avoue cependant : « J'emmènerais plus souvent ma femme, car c'est elle qui s'est sacrifiée. »

G.V.

ENFANTS, USINE, SYNDICAT…

Thérèse, une valse à trois temps

Au début des années soixante, « il n'y avait pas les aides de la CAF comme aujourd'hui » : jeune veuve avec deux enfants, Thérèse a dû prendre le chemin de l'usine.

À l'usine SALPA de Langeac, Thérèse Borie choisit le poste du matin, de 5 à 13 heures. « Ça m'arrangeait, je me levais vers les 3 h 30 pour préparer le petit-déjeuner dans des thermos, et je pouvais aller chercher les enfants à la sortie de l'école. » Elle découvre les ateliers, le travail ouvrier, la camaraderie. Formée par l'Action catholique ouvrière, elle adhère à la CFDT et devient déléguée du personnel.

En 1970, les enfants ont grandi : à la pension, Thérèse préfère un déménagement à Clermont et la proximité des lycées et de l'université. Michelin embauche : elle évite d'évoquer ses responsabilités antérieures de déléguée et se retrouve dans un atelier d'affûtage aux Carmes. C'est un choc. « Je ne m'attendais pas à la vétusté des locaux et des machines, bien loin de l'image de la grande entreprise performante ». Thérèse reprend l'horaire du matin. « C'était épuisant, il fallait tout mener de front. : après le travail, faire les courses, s'occuper de la maison, des tâches administratives, etc. ; c'était important d'être là pour les enfants, les devoirs, s'occuper d'eux. À l'époque, une femme devait se battre pour tout et tout le temps. »

Nerfs d'acier…

À l'usine, déléguée "hygiène et sécurité", intervenant au service CAF et dans la gestion des colonies de vacances du Comité d'entreprise, administratrice à l'Assedic, elle mène le combat syndical. Rythme des réunions, des visites d'ateliers, des confrontations avec les petits chefs, de la solidarité collective, de la prise de parole au réfectoire, de la grève. « C'était drôlement instructif et ça nous permettait de changer d'horizon, de ne pas rester derrière les machines. ». Cette volonté de se réapproprier collectivement le temps du travail, celui du loisir, le sens de la vie, trouvait sur sa route la répression patronale, les salaires bloqués, les rapports de force quotidiens. Coupable de faire valoir ses droits à un poste assis, avec l'appui du médecin du travail, Thérèse passera un an assise sans travail, à côté d'un collègue tourneur : « Il fallait des nerfs d'acier pour ne pas craquer… »



Retraitée depuis 1991, elle milite toujours à la CLCV et à SUD. Si un de ces jours il prenait aux petits-enfants de la classe ouvrière l'envie de s'émanciper de leurs modernes chaînes néolibérales, ils trouveraient auprès de Thérèse une mémoire à la fois grave et gaie, subversive.

Ch.M. et G.V.

MONIQUE, DENTISTE ET HUMANITAIRE

Ne rien faire : de la science-ficti

En 1986, Monique Fougerouse est jeune dentiste à Clermont. Son rythme de vie lui est « imposé par les patients, plus nombreux que je ne pouvais en prendre ». Elle décide de s'impliquer aussi dans l'humanitaire : « Il faut bien agir pour les autres, quand dans nos vies tout va bien. Quant à se poser et ne rien faire, c'est de la science-fiction ! » Surtout avec, en plus, deux enfants…

Comment organisez-vous vos journées ?
Ici, j'ai un rythme de vie assez soutenu : ça commence à 8 heures quand je laisse mes enfants à l'école, jusqu'à 20 heures, y compris entre midi et deux : les patients sont plus libres à ce moment-là. Je dors peu, 5 heures par nuit ; si je suis vraiment fatiguée, une sieste de 10 minutes, n'importe où, me permet de repartir pour plusieurs heures…
La nuit, j'en profite pour cuisiner, lire et voir des amis. Dormir, c'est perdre son temps ! En mission, au Niger, c'est différent. Les gens vous donnent rendez-

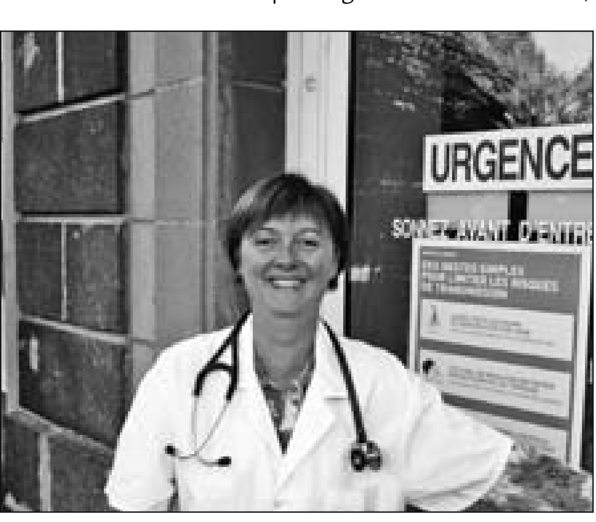
CLAIRE GIMBERGUES

Un planning hypertendu

Claire n'aime pas la routine. Ça tombe bien ! Elle ignore, lorsqu'elle prend son service de médecin urgentiste, si elle trouvera le temps de manger ou de dormir… Quant à ses horaires, ils sont loin d'être routiniers.

« Nos patients viennent rarement pour une raison urgente » : le docteur Gimbergues sourit en évoquant ce paradoxe. « Les gens recherchent un service rapide, anonyme, des soins complets et surtout gratuits ; mais il faut être tout le temps opérationnel et concentré, pour ne pas passer à côté d'un problème sérieux lorsque l'urgence vitale se présente, dans 5 % des cas environ ». Le médecin doit manifester sens de l'organisation et diplomatie, surtout lorsqu'il faut jongler entre plusieurs patients.

Si pression il y a, elle vient plutôt des effectifs étriqués qui obligent à des services vraiment longs. « Mes semaines varient de 30 à 70 heures, dont la nuit, le week-end, les jours fériés... La législation européenne limite pourtant la durée hebdomadaire du travail à 48 heures. Il m'arrive d'assurer des gardes de 24 heures, celle du week-end est très lourde. Avec un interne de permanence, nous sommes responsables de toutes les urgences : celles qui se présentent à l'accueil et celles qui adviennent au sein de tout l'hôpital. »



« Heureusement, nous nous entendons tous très bien entre collègues. Nous nous arrangeons pour que chacun puisse concilier vie professionnelle et vie privée, je parviens ainsi à consacrer vraiment du temps à mon fils. Mais la stabilité de notre vie familiale tient beaucoup à mon mari. Il est professeur et ses horaires souples contrebalancent les miens. En revanche, côté vie sociale, il n'est pas toujours évident de fixer une date pour un spectacle ou une soirée avec les amis. Certains se lassent, d'autres proposent un panel de dates. » La vie, c'est aussi bien prévoir d'agir dans l'urgence...

L.C.

on…

vous à 15 heures "plus ou moins" : ils peuvent venir à 18 heures. On perd un temps infini. Il faut s'adapter à leur rythme, lié au climat et aux temps de prière à respecter. J'y arrive très bien parce que je m'organise dans ma tête. Un guide interprète m'accompagne, ça me fait gagner du temps. C'est le changement de rythme, le fait de s'adapter à l'autre qui est intéressant. Pour une femme, c'est un peu compliqué d'équilibrer sa vie professionnelle et personnelle : mentalement, c'est le plus difficile.


Les enfants de Monique la suivent dans ses missions en Afrique

Que dit votre entourage ?
J'ai la chance d'avoir des enfants autonomes, qui m'accompagnent en mission et ne demandent qu'à y retourner. Ils me reprochent pourtant de ne pas être assez présente : en fait, l'entourage subit les choses, mais il faut bien que chacun fasse sa vie… Quant aux stagiaires – je suis maître de stage à la fac –, alors qu'ils ne sont censés qu'observer, je les épuise.

Ici ou ailleurs : quel rythme a votre préférence ?
J'aime ma vie à la maison, mon travail, voyager et l'Afrique noire : j'aurais du mal à faire l'un ou l'autre. J'aime l'alternance. Comme ça, il n'y a pas de routine.

G.D.

OISEAU DE NUIT

Elle veille sur vous…

Beaucoup de personnes n'aiment pas travailler la nuit, et rares sont les volontaires comme Christiane. Autrefois dans l'hôtellerie, aujourd'hui à l'hôpital, elle a toujours des horaires "bizarres", mais ils conviennent à son rythme et sont une raison du choix de ses métiers.

Cela fait vingt-cinq ans que Christiane travaille au standard des urgences du Samu, et plus particulièrement la nuit depuis dix-huit ans – de 19 à 7 heures du matin. « Au début, j'ai commencé comme tout le monde, mais j'ai tout de suite été attirée par la nuit », explique-t-elle. « J'adore l'idée de veiller sur tout le département, et d'aller me coucher quand tout le monde se lève. Je peux travailler douze heures d'affilée, je ne suis pas fatiguée. Mais si je travaille le jour, je suis de mauvaise humeur et je dis « "bonsoir" à tout le monde, toute la journée… »
La nuit, ils sont deux ou trois "permanenciers" – leur nom officiel – à répondre aux appels d'urgence, qu'ils dirigent soit vers un médecin, soit vers les pompiers. Quand Christiane arrive au travail, elle ne sait pas ce qui l'attend - rien du tout, ou bien le "plan rouge" – mais « inconsciemment » elle s'est préparée. « Je n'ai aucune notion du stress dans mon travail. Pourtant quand une personne nous appelle, on le reçoit d'elle, ce stress, même s'il n'est pas formulé, et il doit bien retomber quand même sur notre entourage… Je garde en tête des appels depuis vingt ans, avec cette impression d'avoir "pas fait", de n'avoir pas réussi. Et même si tu t'es donné tous les moyens pour "faire comme il faut", tu es tout de même frustrée, » explique Christiane, qui ne supporte pas la négligence et l'indifférence.

Sur mesure…

Dans le service, qui comprend dix-huit personnes au total, l'ambiance est bonne et assez familiale. En cas d'absence d'un collègue, il y a des arrangements : il se trouve toujours quelqu'un pour le remplacer « car on ne peut pas laisser l'urgence ». La relation est d'autant plus importante la nuit. Mais aujourd'hui, Christiane ne conseillerait pas à un jeune qui débute de ne faire que des nuits : selon elle, cela a « bousillé » son horloge interne. Sans oublier la vie sociale et familiale, qui souffre aussi de ces horaires. Tout est inversé : l'alimentation par exemple, avec beaucoup de grignotage, des déjeuners toute la journée et des petits creux la nuit. Impossible d'accepter une invitation à un repas de midi – c'est l'heure de son petit déj' –, et le week-end, elle n'est libre qu'une fois sur deux. Même problème pour les loisirs, culturels ou sportifs : les activités ont le plus souvent lieu le soir ou le week-end… quand elle travaille ! Christiane remarque aussi que les vrais copains, heureusement, s'adaptent à elle et à ses horaires, et elle conclut, avec bonne humeur : « "Presqu' il faut" des copains sur mesure… une famille sur mesure… »

ML

ÉCOLIERS

◆ À la cadence des adultes

Imposée voilà un an, la semaine scolaire de quatre jours est-elle bénéfique aux enfants ? Non, disent les spécialistes. Faut-il revenir à quatre et demi ? Non, ont répondu les acteurs de la concertation organisée par la mairie de Riom…

En septembre 2008, le ministre de l'Éducation instaure la semaine de 4 jours pour tous les écoliers. À la mairie de Riom, on s'interroge sur le bien fondé d'une réforme qui aboutit à des journées très lourdes pour l'enfant. Certains arrivent dès 6 h 45 à la garderie, continuent avec l'école, la cantine et la garderie encore jusqu'à 18 heures Passer autant d'heures toujours en groupe, dans un bruit permanent, cela engendre de la fatigue.
Pour organiser la concertation la plus large possible, un comité de pilotage est dirigé par José Dubreuil, adjointe au maire[1], et Dominique Bigay, inspecteur de l'Éducation nationale.
« Adapter le temps de l'école à celui de l'enfant, voilà ce qui motive notre démarche, que nous voulons participative, » explique la première. « Nous avons invité le professeur François Testu (voir encadré) à animer une conférence-débat à laquelle plus de 300 personnes ont assisté, parents, enseignants, personnels des écoles, animateurs… Ensuite, trois ateliers thématiques sur le même sujet ont réuni chacun une soixantaine de personnes, dans l'objectif d'aboutir à des propositions pour le mieux-être de l'enfant. »
Directrice du service Enfance-Jeunesse, Séverine Maronne renchérit :
« En Europe, nos enfants ont moins de jours d'école que tous les autres, mais possèdent le record des journées les plus longues. »



L'hypothèse a donc été émise d'un allégement de la journée en portant la semaine à quatre jours et demi, avec des cours le mercredi matin. Les conseils d'école, où sont principalement représentés le corps enseignant et les organisations de parents d'élèves, ont rejeté la proposition.
« Nous aurions néanmoins pu la soumettre à la Commission départementale de l'Éducation nationale, mais il n'était pas question pour nous de faire passer ce changement "en force". Toute cette réflexion a quand même fait évoluer certaines convictions, » remarque cependant l'énergique adjointe, qui estime que « l'école est construite sur les rythmes sociaux plus que sur les rythmes de l'enfant. » Elle n'a pas renoncé à changer les choses puisque le comité de pilotage qu'elle préside poursuit ses travaux.

L.C.

1. José Dubreuil est maire-adjoint à l'enseignement, à la vie scolaire et périscolaire et à la petite enfance.

Les rythmes des enfants, selon le Pr Testu

Le rythme veille/sommeil : L'enfant doit avoir un sommeil suffisant en quantité mais aussi en qualité. Il faut lui laisser la possibilité de faire la sieste jusqu'à un âge avancé, ce qui demande des moyens en locaux et en personnel.
Le rythme de la journée : Le niveau de l'attention s'élève tout au long de la matinée, ensuite arrive le creux du 12-14 heures, puis une légère reprise vers 15 heures.
Le rythme annuel : L'alternance, sur toute l'année scolaire, de 7 semaines d'école puis 2 de vacances est bien adaptée.
Partisan de la semaine de 4,5 jours, le Pr Testu est favorable à la classe du samedi matin : pour lui, un week-end trop long oblige les enfants les plus en difficulté à un allongement de la phase de reprise, c'est-à-dire à des lundis matins "à vide"…
« La semaine des 4 jours secs, sans complémentarité éducative (…), entraîne une baisse notoire des performances, les inégalités sont renforcées, » souligne-t-il.
Professeur de psychologie à l'université François Rabelais (Tours), spécialisé en chronobiologie (étude des rythmes biologiques), François Testu est l'auteur de *Rythmes de vie et rythmes scolaires* (éd. Masson, 2008), et co-auteur avec le Pr Roger Fontaine de *L'Enfant et ses rythmes* (éd. Calmann-Lévy).

Le samedi, « c'était bien mieux »…

À la lecture des deux articles ci-contre, trois enseignantes de classes élémentaires à Clermont s'expriment : « Nous sommes tout à fait d'accord avec les positions du Pr Testu – comme la plupart de nos collègues, d'ailleurs. Dans l'emploi du temps actuel, on sait qu'il ne faut pas espérer faire grand-chose avec nos élèves le vendredi après-midi. Et le lundi, après qu'ils se soient couchés tard une nuit de plus *(qu'à l'époque où ils avaient classe le samedi, ndr)*, rien ne rentre dans les têtes... Ça ne redémarre vraiment que le mardi. Quant à l'option d'une demi-journée supplémentaire le mercredi matin, on sait déjà, par l'expérience de plusieurs collègues, que dans ce cas-là, c'est le vendredi entier qui est une journée foutue ! Parce qu'ils ont un besoin impératif de ce repos, cette coupure en milieu de semaine. Donc c'est clair : même si nous apprécions nous aussi les week-ends de deux jours, auxquels beaucoup de nos collègues ne sont pas prêts à renoncer, sur le fond nous sommes toutes les trois favorables à un retour au samedi matin travaillé : il est évident que c'était bien mieux pour les enfants. »

Propos recueillis par DC

EN BREF

Chômage : En juillet 2008, il y avait dans le Puy-de-Dôme 19 161 demandeurs d'emploi de catégorie A (sans emploi et tenus de faire des "actes positifs de recherche d'emploi"). En juillet 2009, 23 834, soit 4 673 de plus en un an (+ 24,4 %).

Avenir qui chante : Les demandeurs d'emploi de moins de 25 ans en catégorie A sont 9 046 en Auvergne. La progression est de +38,7 % en un an. Ainsi dans les quartiers où se trouvaient 20 jeunes chômeurs en juillet 2008, ils sont à peu près 30 aujourd'hui.

Impôt sur les grandes fortunes : Le nombre des joyeux contribuables clermontois (874) augmente de 80 entre 2007 et 2008. Leur fortune moyenne passe de 1,58 à 1,64 million d'euros. Seul leur impôt baisse.

Surendettement : 1 068 dossiers déposés à la fin juin pour le département (+26 % sur un an). Renseignements au 0811 901 801 ou à la Banque de France (Cours Sablon).

Patronat : 1 006 créations d'entreprises au 2° trimestre 2009, soit deux fois plus qu'en 2006 ou 2007. Auto-entrepreneurs, encore un effort pour éradiquer le chômage. Mais il semblerait que la tendance soit à la baisse en juillet...

Marc de café : La banque de France nous dit que « les volumes d'affaires de la rentrée sont appréhendés avec prudence, voire avec inquiétude dans certaines branches ». La fédération régionale du bâtiment voit « une relance mécanique à la rentrée ».

Salaires : la masse salariale du secteur privé, au 2e trimestre 2009, a baissé de 3,2 % en Auvergne sur un an. Les bonus des traders vont sans doute battre tous les records en 2009.

Intérim : 32,6 % des emplois intérimaires ont disparu entre juin 2008 et juin 2009 sur la région.

Patience : En Auvergne, 35 % des actifs en emploi en 2005 seront retirés du marché du travail en 2020.

Club : Fin août, en France, 1,131 million de foyers ont perçu le RSA socle (ex RMI-API, sans plus). 336 000 foyers ont reçu un RSA complément aux revenus de travail.

LES MESURES POUR L'EMPLOI DES MOINS DE 26 ANS

◆ Jeunes actifs : le bon plan ?

Du contrat emploi jeunes, voilà dix ans, jusqu'au plan "Jeunes actifs" annoncé le 16 juin dernier, les mesures spécifiques contre le chômage des moins de 26 ans ne datent pas d'hier. Inventaire de la dernière livraison…

Toujours trop jeune, pas assez expérimentée, la population des moins de 26 ans est particulièrement touchée par le chômage (voir ci-contre). Guy-Joël Reboisson, directeur adjoint de la Mission locale clermontoise pour l'emploi des jeunes, remarque une hausse de fréquentation de l'ordre de 10 à 15 % par rapport à celle de l'an dernier (3 500 personnes environ). Ce dernier "plan jeunes", en application depuis le 24 mai, est donc une nécessité, mais en quoi consiste-t-il ?

Les mesures

Une seule nouvelle mesure[1] s'adresse directement aux jeunes : la mise en place de contrats "accompagnement-formation" visant la préparation à la qualification, la qualification ou le complément d'une formation peu adaptée, avec un suivi de la personne à trois et six mois. Ce contrat offre au jeune un statut de stagiaire de la formation professionnelle, avec une protection sociale et une rémunération variable selon l'âge.

Les autres mesures[1] s'adressent essentiellement aux employeurs :

- Une prime de 3 000 € à l'embauche de stagiaires en contrat à durée indéterminée (CDI) ;
- Une aide à l'embauche d'apprentis, calculée en fonction de leurs rémunérations ;
- Une aide de 1 800 € à l'embauche d'apprentis supplémentaires ;
- Une aide à l'embauche des jeunes en contrat de professionnalisation, de 1 000 € à 2000 € selon le niveau du jeune ; mais en juillet 2009, ces contrats étaient au nombre de seulement 157 000 en France, contre 181 000 un an plus tôt ;
- La mise en place de 50 000 nouveaux contrats initiatives emploi (CIE), ouvrant droit pour les employeurs (privés) à une aide comprise entre 40 et 47 % du smic. C'est la "mesure phare" : en 2006 il y en a eu moins de 8 000 pour les jeunes, et en 2007 moins de 40 000 pour tout le monde…
- 30 000 "passerelles vers l'emploi" permettront aux jeunes en contrat d'accompagnement vers l'emploi (CAE) dans les collectivités territoriales et l'État de partir en stage en entreprise privée, de façon à y transposer leurs acquis, l'État prenant en charge leurs salaires à hauteur de 90 % du smic.



ET VOUS AVEZ PENSÉ À LA MISSION LOCALE ?

Un travail de titan

« Les conseillers ont un catalogue de mesures dont ils doivent s'imprégner ; l'enjeu, c'est de présenter la bonne au bon jeune et au bon moment, » explique Guy-Joël. « En 18 ans de carrière, je n'ai jamais vu autant de jeunes ici, alors on ne peut que se réjouir de la mise en place de ces mesures. »

Il regrette pourtant la façon dont les choses se passent : « Notre structure est financée selon une convention pluriannuelle d'objectifs, selon laquelle on devait faire signer cette année 30 CIE. Et tout d'un coup, du fait de ces annonces, cet objectif vient de passer 185, de façon unilatérale et surtout sans savoir si nous aurons des moyens supplémentaires pour l'atteindre. » La "culture du chiffre" s'applique aussi là !

G.D.

1. Plus de détails sur le site www.entreprises.gouv.fr/jeunesactifs

Le RSA pour les jeunes… qui travaillent

Chaque année, 120 000 jeunes sortent du système scolaire sans diplôme ni formation. Il fallait bien faire quelque chose… C'est promis-juré, l'État l'a dit dans son "Plan jeunes" annoncé le 29 septembre : dès l'an prochain, aucun de ces 120 000 ne restera sans rien, tous seront suivis et se verront proposer une formation ou un emploi, c'est garanti. Exactement comme pour le droit au logement opposable…

Pour faire ce boulot, les Missions locales (voir ci-contre) se verront attribuer 40 millions d'euros ; ça fait 333 euros par jeune : l'insertion à ce tarif, ça vaut pas le coup de s'en priver.

L'État va également affecter 250 millions d'euros au "RSA pour les jeunes" – en réalité ils seront prélevés sur le fonds de financement du RSA "pour les vieux". Pour y avoir droit, un jeune devra avoir travaillé deux ans sur les trois années précédentes. Le gouvernement estime que 160 000 jeunes pourraient en profiter. Mais étant donné que le chômage des 15-24 ans est de 23,9 % (contre 9,1 pour l'ensemble de la population), ceux qui arrivent à accumuler 24 fiches de paye en trois ans restent assez rares, sauf lorsqu'ils sont déjà relativement bien insérés dans la vie professionnelle ; ça limite quand même les risques de dépenser trop vite ces 250 millions…

Enfin l'apprentissage est soutenu par une amélioration du statut des apprentis, qui auront droit aux restaurants et logements universitaires, et à des tarifs réduits dans les transports. Cela ne suffira peut-être pas pour que les entreprises embauchent davantage d'apprentis (396 000 en juillet 2008, 384 000 un an plus tard ; voir ci-contre les mêmes chiffres pour les contrats de professionnalisation). Il faudrait peut-être que les employeurs, eux aussi, aient droit au restau U…

D.C.

QUOI DE NEUF?



Ma petite entreprise connaît-elle la crise ?

*Depuis plusieurs années, **Exclusif** a brossé des portraits de créateurs d'activité : chômeurs, allocataires des minima sociaux, étudiants ou simplement en reconversion, ils se sont lancés dans l'aventure avec un bonheur inégal, mais, à l'exception des commerces, ils ne s'en sortent pas mal. Pour certains c'est une confirmation d'une activité déjà ancienne. D'autres ont trouvé rapidement leur place ; l'accompagnement donne à certains l'aide nécessaire pour consolider leur activité. Ceux qui n'ont pas trouvé rapidement leur marché ni bénéficié d'un véritable accompagnement sont parfois en difficulté, mais même pour eux, si c'était à refaire, tous seraient partants. Étonnant ? Retour sur ces portraits.*

Paru dans Exclusif…	n° 10	n° 11	n° 12	n° 12	n° 13
Qui c'est?	*Marie Ferreira, Auene Coiff', 1 pl. de Verdun, 63360 Gerzat, tél. 04 73 25 04 06 Coiffure H, F et enfants, spécialiste brushing afro ; entreprise individuelle au réel simplifié*	Foued Selmi, Selmi Coiffure, 8 rue de la Coifferie à Clermont-Fd, tél. 04 73 90 57 17 ; entreprise individuelle au réel simplifié	*Thierry Veisseire, Méonie Service, meonie@laposte.fr, tél. 06 64 88 09 37 Informatique (dépannage, cours à domicile) ; entrepreneur salarié*	Antony Mage, Studio Tonimage, 34 rue du 4 septembre 63300 Thiers, tél. 06 17 65 38 55, www.stut.fr Illustration, cours de dessin, scénographie ; entrepreneur salarié	*Josette Valle, L'Escargot de Chignore, Louchamps, 63120 Vollore-Ville, tél. 04 73 51 55 21 Élevage d'escargots ; entreprise individuelle au réel simplifié*
Démarrage	*En 2003, coiffure à domicile, en micro-entreprise jusqu'en 2006, acquiert un fonds de commerce.*	En 2000	*Fin 2005 au sein d'Appuy Créateurs*	Décembre 2005 au sein d'Appuy Créateurs	*En 2006*
Évolution	*Le chiffre d'affaires progresse bien, mais le manque de trésorerie pose toujours problème ; d'ici quelque temps, réfection complète du salon… et en ouvrir d'autres ? Accompagnement : au début, Adret et ADIE, puis Oséo et Clermont Communauté (prêts à taux 0).*	Le chiffre d'affaires ne cesse d'augmenter, a embauché deux salariés. Projets : un centre de soins esthétiques pour hommes, et une autre embauche. Accompagnement : par le Conseil général et l'ADIE.	*Le chiffre d'affaires progresse. Continuer… Accompagnement : par Appuy Dom, branche dédiée aux services à la personne*	Passé du RMI au RMA, il est aujourd'hui salarié et développe l'activité grâce aux cours de dessin. Envisage de passer au dispositif auto-entrepreneur. Accompagnement : Appuy Créateurs	*Chiffre d'affaires stable depuis 2006, mais qui ne permet pas de dégager un revenu suffisant. A abandonné l'idée d'un labo de transformation, à cause des normes et du contexte économique. Accompagnement : par le CIVAM d'Ambert ; aujourd'hui, aucun.*
Si c'était à refaire ?	*« J'adore ce que je fais, mais la trésorerie, c'est la meilleure arme au moment de démarrer. »*	Recommencerait sans hésitation.	*« Je recommencerais, ça correspond à ce que j'aime. »*	Recommencerait, à défaut d'autres façons de faire.	*Les contacts – clients, spécialistes, collègues, journalistes – sont enrichissants humainement : « Ça n'a pas de prix. »*

Paru dans Exclusif…	n° 18	n° 22	n° 22	n° 22	n° 22
Qui c'est?	Édith Boutin et Katia Leprat-Poulain, Bébés lutins, boutique Caban'O Lutins, 8 place J.-Jaurès 63290 Châteldon ; bebes-lutins.com, tél. 04 73 51 97 24 Création et vente de couches-culottes lavables et produits pour les bébés ; SARL	*Patrick Benoît, tél. 06 61 76 25 36 Bricolage, jardinage, courses ; salarié rémunéré par les particuliers employeurs en chèques emploi service*	Rémy Rafin, Bat-Réha, 21 rue du Quayre 63670 La Roche Blanche tél. 04 73 79 48 83 Bâtiment, construction ; auto-entrepreneur	*Marie Mougeolle, Free hyp, 30 rue du Cheval blanc, 63000 Clt-Fd, tél. 06 50 27 82 83 Friperie, auto-entreprise*	Denis Zimmer, Tout un esprit, 11 rue Saint-Esprit, 63000 Clermont-Fd, tél. 04 73 92 24 38 Vente de thés et cafés bio, épicerie fine et vaisselle ; micro-entreprise
Démarrage	À la mi-2006, au sein d'Appuy Créateurs, antenne de Thiers	*En juillet 2008 après une formation d'aide à domicile en bricolage et espaces verts chez Adelfa Entreprendre.*	Fin 1999 en micro-entreprise.	*En février 2008 en micro-entreprise.*	En novembre 2001.
Évolution	Création de la SARL en 2008, une embauche à temps partiel + une personne en sous-traitance ; visent à développer la vente aux particuliers et assurer un salaire de plus, être autonomes en fabrication et employer des personnes de la commune. Accompagnement : par Appuy Créateurs (2 ans) ; lauréats 2009 du concours de création d'entreprise en Livradois Forez.	*Ça marche bien, avec le plein de clients par le bouche à oreille. Continuer comme ça… Accompagnement : aucun*	A un an de travail devant lui ; est passé en auto-entreprise, plus avantageuse pour les charges. Veut rester "adaptable" au surcroît de travail sans se laisser déborder, en jouant sur la collaboration avec d'autres indépendants. Accompagnement : aucun	*N'arrive toujours pas à en vivre et touche le RSA ; le statut d'auto-entrepreneur rend les charges sociales plus supportables. En décembre, choisira de continuer ou pas… Accompagnement : Rendez-vous sans suite à l'ADIE.*	Bonne progression jusqu'à l'automne 2008, puis baisse très forte : la crise… Depuis fin 2008, le chiffre suffit juste à payer les charges, pas de salaire. En décembre, choisira de continuer ou pas ; va demander le RSA. Accompagnement : le RMI a permis de passer le cap des trois premières années.
Si c'était à refaire ?	Elles recommenceraient sans aucun doute…	*Il le referait à l'identique : moins de formalités, liberté de ses congés, ce qui est plus difficile en entreprise individuelle*	Oui, il recommencerait	*Recommencerait sans hésitation, en espérant une meilleure conjoncture*	Oui, c'est ce qu'il voulait : travailler dans le goût, voir des gens…

LA NEF

Un établissement "financier"… et "solidaire"?

Fondée en 1978, l'association La Nef (pour Nouvelle économie fraternelle) veut contribuer à la transformation d'une économie financière en une société plus respectueuse de l'homme et de l'environnement, par une utilisation plus "consciente et responsable de l'argent". D'où la naissance en 1988 d'une coopérative : la Société financière de la Nef – 23 000 sociétaires aujourd'hui, dont 600 en Auvergne, et 200 de plus chaque mois. La Nef veut devenir une banque à part entière : questions à Ivan Chaleil, son délégué régional Rhône-Alpes-Auvergne.

Quelle différence entre une société financière et une banque ?
Une société financière a un agrément de la Banque de France pour prêter ou collecter l'épargne à moyen ou long terme, mais pas à court terme : elle ne peut donc pas gérer les comptes courants ou livrets, du type A, LDD ou LEP, contrairement à une banque. À la Nef, l'épargne est déposée sur des comptes à terme : l'argent est bloqué de 25 mois à 10 ans, durée dont dépendent les intérêts (de 2 à 3,7 %).

En quoi vos comptes sont-ils plus "solidaires" qu'un livret A ou un LDD dont l'argent sert à la construction de logements sociaux ou au développement durable ?
Il n'y a pas de transparence pour le livret A ou le LDD : on ne peut pas savoir si cet argent est utilisé à des fins nucléaires ou autres. La Nef veut aider les entreprises ou les particuliers dont la finalité n'est pas seulement économique, il faut être porteur d'un projet humain. Il y a une adhésion à une philosophie : chacun se pose la question de sa responsabilité vis-à-vis de son argent : d'où vient-il, à quoi sert-il ?

À quoi sert l'argent des parts sociales ?
À la constitution de fonds propres, légalement obligatoires pour pouvoir faire du crédit. Mais comme nous sommes une coopérative, lors de l'assemblée générale, le principe de rigueur pour les votes est un homme = une voix, indépendamment du nombre de parts sociales détenues (au minimum 3 parts, soit 90 €).

Constituez-vous une alternative à la finance actuelle ?
C'est la motivation de beaucoup des sociétaires qui nous rejoignent en ce moment. Car la crise a levé les a priori qu'ils avaient sur nous : ils se rendent compte que ce sont les banques classiques qui ne sont ni fiables ni crédibles, pas nous.

Ne craignez-vous pas de devenir "comme les autres" ?
Jusqu'à présent la croissance de la Nef n'a pas entraîné de perte de ses valeurs. Mais c'est effectivement un risque. C'est pour cela qu'elle est engagée dans la construction d'une banque éthique européenne pour les préserver, voire leur donner un "coup de fouet". Ce projet devrait se concrétiser en 2011. La Nef y travaille en compagnie de ses partenaires italien, Banca popolare Etica, et espagnol, Fiare. Nous pourrons alors proposer des comptes courants qui seront aussi transparents que l'épargne que nous collectons actuellement.

G.D, GV et CD

Plus d'infos : www.lanef.com

La Nef dans le Puy-de-Dôme

Pour la Nef, la transparence consiste en particulier à publier chaque année le nom de ses emprunteurs et la teneur de leurs projets. Ce sont des entreprises du secteur de l'écologie, en majorité, mais aussi des domaines social et culturel. Depuis 2007, la Nef finance aussi des particuliers, sur des projets liés à l'écoconstruction et aux économies d'énergie. Sa présence en Auvergne est encore discrète en comparaison d'autres régions. Entre 2007 et 2008, douze entreprises ont été financées dans le Puy-de-Dôme : énergie solaire, filière bois, textile bio, insertion, agriculture biologique, librairie sonore… Parmi les premiers bénéficiaires, en 2006, la petite maison d'édition Privé de désert qui publie Jean Lenturlu, artiste atypique.

CD

Rencontrer la Nef le 21 novembre

Épargnants, emprunteurs, porteurs de projet, curieux… tous pourront se rencontrer samedi 21 novembre à partir de 17 h auprès de Gérard Lecoq, correspondant bénévole Auvergne, dans l'ancienne gare de Vertolaye, transformée en Gare de l'Utopie, "pour abriter l'utopie et l'alternative, et préparer la société de demain". Au programme, apéro solidaire et convivial, repas festif (réserver au 04 73 95 38 12, G. Lecoq) et musique à danser !
La manifestation se tient dans le cadre des Défis FEST'NEF dans toute la France.

Passeur de mots… à crédit

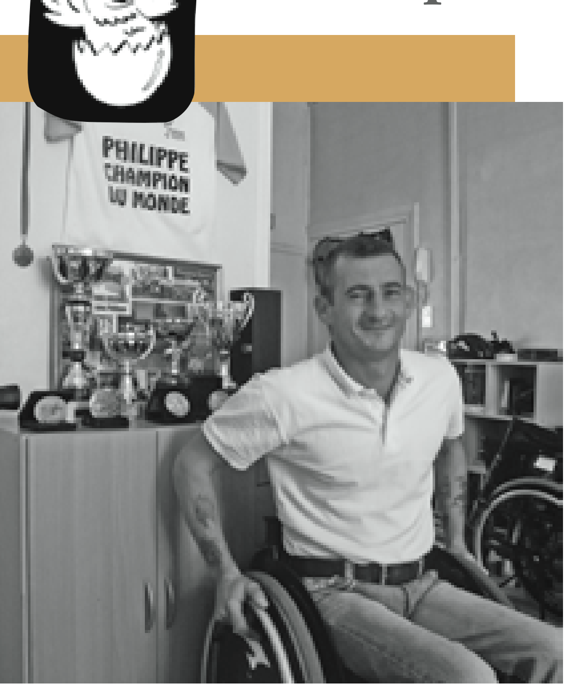
Jean Lenturlu est intermittent du spectacle. Écrivain, comédien, auteur et compositeur de trois albums, il a écrit un OVNI littéraire aphoristique accompagné d'un CD : *La forêt des hommes perdus*, édité chez Privé de désert ainsi que *Balthazar cannibale : carnet de voyage littéraire*.

Installé à Mauzun (63), il se définit comme un artiste d'éducation populaire, d'où la forme ludique donnée à ses livres : « La culture doit être accessible au plus grand nombre. » Jean Lenturlu veut transmettre un message, écrivant avec patience jusqu'à trouver la fulgurance. Lors de ses dédicaces, il s'installe sur le trottoir à l'entrée du magasin pour s'adresser à un public non averti : « Je suis un passeur de mots et un chanteur d'aphorismes. »

Sa démarche est aussi politique : « Pour ne pas dépendre d'une "major", je m'autoproduis avec ma maison d'édition, ce qui me permet de garder ma liberté artistique en me contentant de petits tirages. » Pour créer cette maison, en 2006, il contacte le Crédit coopératif qui, faute d'adhésion à ses objectifs artistiques, l'oriente ensuite vers la Nef : « J'y ai trouvé plus d'affinité avec mes conceptions alternatives et humaines. » Le total du crédit obtenu est de 20 000 euros, dont 14 000 euros de prêt Nef et 6 000 euros de prêt à la création d'entreprise.
Ses productions sont distribuées dans des librairies indépendantes aussi bien à Billom, Cournon et Ambert qu'à Riom, et à Clermont-Ferrand au Chat noir, à La Librairie et à Bouquidisc.
Jean prépare un nouvel album et anime des ateliers mémoire dans des maisons de retraite, où il est chercheur dexmaux pour mettre des mots sur des réminiscences parfois cassées par la vie. Mais s'appelle-t-il vraiment Jean Lenturlu ? « C'est mon nom de vie, et pour toute autre question je ne répondrai qu'en présence de mon avocat ! »

GV et CD

Pour qui roule Philippe Tintillier ?



En mars dernier, il a battu le record du monde de la plus grande distance (185 km) parcourue en 24 heures en fauteuil roulant classique. En juin, les 1 000 km à travers la France, jusqu'à Paris, lui ont valu les honneurs des médias.
Philippe Tintillier, 43 ans, atteint d'une maladie orpheline, se déplace en fauteuil depuis quatre ans. Les performances sportives qu'il réalise depuis (voir Exclusif n° 24) ont un double but : inciter les handicapés à participer à des activités sportives et culturelles, mais aussi sensibiliser les "autres" au sort quotidien de ceux qui n'ont plus l'usage d'une partie de leur corps. La loi Handicap de 2005, qui prévoit de parvenir à l'accessibilité généralisée d'ici 2015, suscite ainsi beaucoup de vigilance de la part de Philippe.

Il est cependant déçu que la médiatisation ne soit pas toujours suivie d'effets. « Beaucoup de bla-bla, mais pas de concret : il y a de moins en moins d'argent pour nous ! » Déçu, il l'est encore par un certain nombre d'associations de défense des handicapés : « Elles prétendent s'occuper de nous mais, en fait, se donnent bonne conscience et se contentent de créer des emplois… pour les valides ! » Mais Philippe ne baisse pas les bras ; il s'investit dans l'association Rollingmen[1] qu'il a lui-même créée, et dans son site Internet qu'il est en train de peaufiner. Ce lien doit lui permettre d'établir un contact entre valides et non valides, et d'exposer le calendrier et les informations incontournables sur les activités de Rollingmen : épreuves "handisport" de course, de tennis, de natation, mais aussi construction avec des matériaux de récupération de fauteuils roulants, ensuite mis à disposition… En projet : créer une course de côte sur le circuit de Charade, et participer aux 24 heures d'Aulnat, les 7 et 8 novembre prochains. La motivation de Philippe est donc, c'est le cas de le dire, à toute épreuve : « La bonne humeur, l'enthousiasme, l'encouragement et le sourire des gens me donnent la pêche ! ».

J.F.M. et M.B.

1. Rollingmen compte déjà une cinquantaine d'adhérents ; contact : tél. 06 24 16 76 48 ; Internet : rollingman.over-blog.com/

Nos fauteuils sont nos baskets
ROLLINGMEN
Association loi de 1901

CINÉMA : BIENTÔT UN MULTIPLEXE À CLERMONT NORD



Un mauvais scéna...Rio !

Dans Exclusif n° 23 et 24, nous évoquions notamment l'incertitude autour de l'exploitation du futur multiplexe de Clermont nord. Ce nouvel ensemble de douze salles (2 600 fauteuils), qui trouvera place en face d'Auchan nord sur 5,5 hectares, sera exploité par le groupe CGR, un poids lourd du cinéma.

Les trente-deux établissements qu'il gère font de CGR le troisième réseau national en France. Son implantation à Clermont-Ferrand, qui pourrait modifier ou remettre en cause le projet de multiplexe du Carré Jaude 2, est diversement appréciée. Certains se félicitent d'une offre de films accrue, au moins en quantité, et de la fin d'un monopole jugé parfois abusif.

D'autres s'interrogent sur l'influence d'un tel chamboulement des habitudes cinéphiliques clermontoises. Nora Dekhli, la directrice du Rio à Montferrand, est aux premières loges et fait partie des sceptiques quant à la pertinence culturelle et sociale du multiplexe nord.

« Nous serons forcément pénalisés par cette implantation. S'ils programment des films d'art et essai, il y aura des incidences sur l'accès aux copies. Cela va se faire au détriment de salles comme nous, le Lux à Riom et le Gergovie à Cournon. »

Les craintes de Nora ne s'arrêtent pas là : « L'ouverture aurait lieu en 2011, et le projet bénéficierait de son installation en zone franche pour la création d'emplois. Quand on sait que les opérateurs s'équipent en numérique – donc avec moins de personnel de projection – et que les caissiers sont remplacés par des lecteurs de cartes bancaires, à quoi peut-on s'attendre en termes d'emplois ? Ce complexe, c'est la fin des cinémas de quartier. Pour nous, il serait le coup de grâce. Ce n'est pas un projet culturel mais un projet commercial, dont la mairie n'a pas compris tous les enjeux. L'avenir ne s'annonce pas brillant. »

Nora Dekhli applique aussi cette formule aux incertitudes persistantes quant au devenir du cinéma qu'elle dirige : « Nous avons eu une réunion le 1er septembre. Le CE Michelin et les collectivités locales restent sur leurs positions, concernant notamment la vente des murs ». Un immobilisme dont elle sait qu'il n'aidera pas le Rio à faire face à l'évolution annoncée du paysage cinématographique clermontois.

A.B. et M.B.

Résidences d'artistes : un lieu d'échange avec le public

La Comédie de Clermont-Ferrand a pour missions la création et la diffusion de spectacles vivants, axés sur le théâtre, la danse, auxquels s'ajoute la musique contemporaine. Afin de réaliser ces objectifs, et de démocratiser la culture, la Comédie reçoit des artistes en résidence. Malgré un problème de local, elle essaye de créer un véritable lieu de rencontre entre les artistes et les spectateurs.

La Comédie, scène nationale, a connu sa première saison en 1997-1998, nous rappelle Céline Gaubert, chargée des relations avec les médias. En 2002-2003 Jean Marc Grangier devient le directeur de la Comédie, « il a souhaité avoir une présence artistique avec des amateurs. » Les résidences d'artistes naissent à la Comédie.

Des formes de résidence variées

Deux sortes de résidences existent : les résidences de création où « l'on peut accueillir des artistes avec des locaux, des moyens techniques, financiers, humains, d'accompagnement, de conseil », et les résidences d'artistes associés, « forme de résidence plus dispersée dans le temps, qui peut se dérouler pour une action très ciblée. C'est le cas de la résidence de **Sylvie Pabiot**, chorégraphe, qui a mené un atelier en prison, lequel sera reconduit cette année. » « Depuis trois ans, Jean-Marc Grangier a initié une nouvelle dynamique à travers ces résidences d'artistes associés. Le public entre en contact avec les artistes, les écoute parler de leur travail, pénètre leur univers. Le spectateur entre par une autre porte, voit l'arrière du spectacle, comprend le mécanisme de la création, l'inspiration de l'artiste » explique Céline Gaubert. Ces résidences permettent d'organiser des répétitions publiques, stages, ateliers, master classes, rencontres, conférences.



©JeanLouisFernandez

Hormis certains stages payants (25 à 50 €) toutes ces animations sont gratuites, en accès libre. « Jean-Marc a proposé des tarifs plus bas et a également supprimé les séries, avant le prix du spectacle dépendait de l'emplacement du fauteuil. Les résidences ont permis de développer un public de plus en plus nombreux et varié. Une curiosité s'est manifestée chez les gens. » Jean-Marc Grangier propose les artistes qu'il souhaiterait avoir en résidence. Il « présente une compagnie pour laquelle il a un coup de cœur et dont il est convaincu de la pertinence du travail, du projet. Il laisse la part belle aux metteurs en scène de la génération des 30-40 ans. C'est une génération qui a déjà émergé, en pleine affirmation de son art. Elle a atteint une maturité qui permet des propos très forts, des univers personnels. On peut les identifier à travers leurs spectacles. La force du discours et du théâtre de cette génération, qui est en train de laisser trace, est le fil conducteur de ce choix d'artistes pour les résidences. » Céline Gaubert précise qu'ils reçoivent des artistes internationaux. Les habitants ont donc « la possibilité de rencontrer des personnes dont les œuvres sont reconnues dans le monde entier. On accompagne un artiste de notre temps, qui compte et qui a déjà compté. » Cette saison, la Comédie accueillera en résidence la chorégraphe Sylvie Pabiot, ainsi que le metteur en scène **Denis Maillefer** (photo à droite), qui y réalisera la dernière étape de sa création « Looking for Marilyn ».

L'attente d'un lieu vivant

Cependant la Comédie a un statut particulier, elle n'a pas de lieu propre. En effet, elle est hébergée dans des locaux municipaux. « On est en attente de lieux, c'est un projet de la ville de Clermont-Ferrand. Le fait de devoir partager les locaux réduit les possibilités de résidence d'artistes. Cette saison nous n'avons pas pu avoir en résidence Wajdi Mouawad et James Thiérrée. Ils étaient prêts à venir, mais comme nous n'avons pas de locaux, de lieux identitaires, ils ne sont pas venus. » Dans les années à venir, la Comédie souhaite avoir un local qui soit, comme le décrit Céline Gaubert, « un lieu vivant où quiconque puisse pousser la porte à tout moment de la journée, qu'il s'y passe toujours quelque chose : une exposition, une vidéo, un spectacle, une répétition, que les personnes sachent qu'il y a une présence artistique en permanence. Un lieu ouvert à tous, qu'il n'y ait aucun complexe à pousser la porte, que les artistes aillent à la rencontre des populations, ils sont très demandeurs de cette démarche ! » *M.A.*



15 DenisMaillefer©JeanLouisFernandez



Tarifs

Pour les chômeurs, minima sociaux, intermittents du spectacle, - de 27 ans, cartes Citéjeune, tarif d'un spectacle : 6 €. L'abonnement (pour 4, 7 ou 10 spectacles, x par 6 €) peut être pris à la Comédie, à l'Espace Victoire (en face de la cathédrale) ou par correspondance en envoyant le bulletin et le règlement à :
Comédie de Clermont, rue Abbé-de-l'Epée, 63000 Clermont-Ferrand
Tél. 04 73 290 814
site : www.lacomediedeclermont.com

"Lieu identitaire" : douze ans de cache-cache…

Président de la Comédie de Clermont, Daniel Thévenet rappelle que le fameux "lieu identitaire" dont la Comédie serait seule responsable – même si d'autres qu'elle pourraient l'utiliser –, « c'est depuis sa création, en 1997, une promesse non tenue. Il a fallu "montrer les dents" en juin, lors de la présentation de la prochaine saison, pour que la ville de Clermont nous dise qu'elle ne perd pas cela de vue… La ville et l'État se renvoient la balle depuis douze ans, sur le mode "on s'engage si vous vous engagez", et le temps a passé… » Une mission avait été confiée à un cabinet spécialisé pour étudier la vingtaine de sites possibles dans Clermont. « Il a fallu plus de dix-huit mois, et cela du seul fait de la ville, pour que cette étude aboutisse – en juin, comme par hasard. Certes le dossier est relancé, mais dans le meilleur des cas il n'aboutira pas avant trois ou quatre ans, car il n'y a actuellement aucun engagement budgétaire, ni même solennel : le projet est, dit-on, "évidemment subordonné à l'existence de recettes le permettant". Simplement, la procédure de consultation et d'élaboration du cahier des charges se poursuit. Mais la ville s'est engagée sans s'engager : on est dans l'expectative, et on espère que ce n'est pas que de la langue de bois, mais… »

D.C.



"Raoul", une œuvre multiforme de James Thierrée

Raoul1©JeanLouisFernandez

Nostalgique de l'art de vivre au Moyen Âge, Pierre Gire nous invite à un voyage dans le temps, à la découverte du mode de vie des paysans du XVᵉ siècle en pays de Xaintrie, à 20 km d'Argentat, en Corrèze.



Voyage rétro en Xaintrie

Ça pourrait s'intituler "Du gâteau au râteau" : Pierre Gire se destinait à la pâtisserie quand, à 14 ans, il devient guide bénévole sur le site médiéval des Tours de Merle. Il s'intéresse de plus en plus aux fouilles archéologiques, au fur et à mesure de ses découvertes. Afin de redynamiser le site, Pierre remonte les ruines de chaumières aux pieds de la citadelle, reconstitue l'élevage d'animaux domestiques et la culture des plantes caractéristiques de cette période.
Mais les contraintes grandissantes, liées au classement du site de Merle, freinent ses initiatives. Il se sent de plus en plus à l'étroit dans son statut d'employé municipal jamais titularisé… En 2002, il se retrouve au chômage, avec l'objectif de vivre sa passion et de la partager. Il retrousse ses manches pour trouver des crédits, et réhabilite une auberge dont la revente apporte les premiers fonds.

L'urbain s'y plaît

En 2004, il acquiert un terrain à Saint-Julien-aux-Bois, au Puy d'Arrel. Avec l'aide de son père, il construit chaumières, jardins et voiries, et son projet prend corps. Il le veut réaliste, la scénographie doit sonner juste. « Avec les animaux, on est dans le vrai ! ». Des artisans locaux fabriquent mobilier et costumes qui, précise-t-il, « ne doivent pas avoir l'air de sortir du pressing ! » Le village ouvre ses portes en 2006, et accueille 8 000 visiteurs dans l'été.
Loin de se reposer sur cet encourageant résultat, Pierre fait évoluer le village chaque année avec de nouvelles maisons, bientôt un moulin, une chapelle… Pour assurer certains investissements comme le chalet d'accueil, il sollicite des subventions auprès du département et de l'Europe. Aujourd'hui, après quelques difficultés pour recruter des guides, il s'oriente vers une nouvelle forme de visite : après la projection d'un film, chacun peut découvrir le lieu à son rythme.
Le public est constitué à 90 % de citadins, venant de toute la France, et la meilleure publicité reste le bouche-à-oreille. Pierre travaille aussi en partenariat avec d'autres sites (Merle, mais aussi Musée de la paille et du grain, jardins de Sothys) pour proposer des programmes communs ou des week-ends découverte. Le voyage se prolonge parfois à l'auberge de Saint-Julien autour d'un repas médiéval…
Cette reconstitution attachante, empreinte de rusticité et de poésie, célèbre « une époque où l'on prenait le temps de vivre ». Elle nous questionne aussi sur le bien-fondé de la frénésie et de l'urgence d'aujourd'hui… Comme le disait un vieil oncle de Pierre : « On finira l'année comme les autres ! »

fp

➔ Les fermes médiévales de Xaintrie, Le Puy d'Arrel, 06 87 49 34 53 ; fax. 05 55 28 31 30

Visite guidée

C'est une époque où neuf habitants sur dix vivent de la terre, où le village est le centre de la vie sociale : le XVᵉ siècle, à visiter "en live"…



Plongé dans la forêt qui entoure le village, le visiteur s'imprègne immédiatement de l'époque médiévale. Couleurs, odeurs, bruits, le transportent dans ce monde où la forêt abrite des ressources vitales pour l'homme, pour cuire sa nourriture, se chauffer, fabriquer ses meubles et ses outils. Châtaigniers, noisetiers, noyers et hêtres tendent leurs fruits, et à l'orée du bois, un toit de chaume apparaît. Au fur et à mesure, tout le village médiéval se dévoile et ouvre ses portes pour révéler le quotidien de nos ancêtres.
La maison traditionnelle, de 15 à 30 m2, comprend une seule pièce. Les murs en granite, schiste ou basalte sont abrités par un toit descendant très bas, de façon à protéger la façade du mauvais temps. À l'intérieur, l'obscurité est due aux fenêtres très étroites – seuls les notables possèdent de grandes ouvertures, frappées par un impôt spécifique. Les sols en terre battue sont dallés de petites pierres ou parfois de grands pavés de granite. Sur les murs, des niches creusées : les petites pour poser les lampes à huile, les grandes font office d'armoire. Le mobilier est composé d'un lit, une table en bois et une maie, et une échelle de meunier mène au grenier.
Le village comprend également de véritables jardins médiévaux. Vignes, plantes et arbres sont utilisés pour la table, comme les fruits des cormiers, ou parfois pour la médecine, comme les fraisiers des bois, les prunelliers… Au milieu de ces jardins dispersés se trouve le four à pain, allumé une à deux fois par mois. Tous les habitants viennent y faire cuire leurs miches, après avoir pétri la pâte dans la maie et l'avoir fait lever près d'une source de chaleur : au coin des cheminées, ou sous les couvertures du lit. Les habitants profitent de l'occasion pour y faire ensuite cuire leurs aliments.
En contrebas se cache une fontaine : elle approvisionne tout le village en eau, que les enfants vont chercher. C'est également ici que les animaux viennent boire. L'eau est ensuite retenue dans un lavoir, où les femmes frappent et rincent le linge sur ses pierres. Elles utilisent la cendre, récupérée lors des cuissons au four à bois, comme un savon pour le nettoyer. Une grande lessive a lieu deux fois par an. Le lavoir des villages est le plus souvent géré par les familles propriétaires. Poules, oies, canards, vivent dans le village et l'animent, pendant que les troupeaux paissent dans les prés surveillés par les chiens.



M.A.

Quand les bibliobus battent la campagne...

La bibliothèque départementale de prêt (BDP) du Puy-de-Dôme, service du Conseil général, dessert 361 bibliothèques de lecture publique trois fois par an, grâce à quatre bibliobus et un médiabus.
Ainsi, en ce vendredi matin du mois de juin, un bibliobus conduit par Joël Coulon part de Clermont-Ferrand pour prendre la route de Tallende, avec à son bord Clélia Bida, assistante qualifiée de bibliothèque.



Lors du trajet, Clélia explique le fonctionnement des tournées : « Les bibliobus transportent en moyenne 3 000 documents (livres, CD, DVD), de quoi renouveler le fonds des bibliothèques que nous desservons. Elles sont prévenues de notre passage un mois et demi à l'avance, le temps pour elles de demander à leurs lecteurs de rapporter les documents empruntés. Le jour de la desserte, nous récupérons les documents, et les bibliothécaires, bénévoles et salariés, en choisissent d'autres dans le bibliobus. »

Inscriptions gratuites

Arrivée à Tallende ; Joël ouvre la porte du bibliobus. À l'intérieur, une vraie médiathèque de quelques mètres carrés avec ses rayonnages et ses documents, rangés par genre : albums pour petits, romans pour la jeunesse, BD, romans adultes, (auto)biographies, documentaires (religions, philosophie, arts, histoire, géographie...), CD, CD-rom, DVD. Rien ne manque ! Clélia est équipée d'un ordinateur portable pour enregistrer les sorties et retours des ouvrages, et Joël transporte la caisse dans laquelle sont stockées les réservations des lecteurs tallendais.

« Ce sont souvent des retraités qui gèrent, en tant que bénévoles, les bibliothèques du réseau. À Tallende et à Saulzet-le-Froid, ils sont encadrés par Valérie le Postec, qui est également assistante qualifiée de bibliothèque, mais salariée de la Communauté de Communes des Cheires dont dépendent ces deux médiathèques[1] », précise Clélia. Mauricette et Danielle, deux bénévoles, et Valérie nous accueillent avec un grand sourire. Elles ont déjà empilé les livres que Clélia et Joël vont "passer en retour" grâce à l'ordinateur portable.

« L'inscription à la bibliothèque est gratuite. Les lecteurs peuvent emprunter huit documents pour une durée de trois semaines, et une semaine pour les DVD. Il n'y a pas d'amende en cas de retard, les lecteurs respectent en général les délais. Il est possible de réserver des documents auprès des bénévoles », explique Valérie. « Nous essayons de proposer des animations. Par exemple, dans le cadre des journées nationales "Lire en fête", nous recevons des auteurs. Pour le festival Brindilles 2009, un atelier d'éveil artistique a été organisé pour les plus petits à Tallende. »



Des couleurs et des quotas

Tandis que Clélia passe les livres en retour, Joël les rapatrie dans le bibliobus. Il y retrouve Valérie et les bénévoles ; elles choisissent les documents qui seront mis à la disposition des lecteurs jusqu'en novembre. Valérie propose des pistes : les guides touristiques (c'est bientôt les vacances), les livres sur l'Europe (élections européennes obligent). Une bénévole a quelques diffi-

Suite page 16...

Notre rubrique Livres (intégrale sur le site Internet exclusif.org, et résumée dans le journal) propose exclusivement (normal...) des ouvrages figurant au catalogue de la BDP. Ainsi, chaque lecteur intéressé par l'un d'eux a la possibilité de le réserver auprès d'une des bibliothèques du réseau de la BDP : parmi ces 361 bibliothèques ou médiathèques, il y en a forcément une près de chez vous...

AGENDA EXCLUSIF Sortir pas cher

QUOI DE NEUF?

Jusqu'au 26 novembre
Les Automnales
Musique, théâtre, danse, 30 représentations dans 30 communes du département
➔ Infos et réservation au Conseil général, tél. 04 73 42 23 29
site : www.puydedome.com

Jusqu'au 29 novembre Exposition
Jean Luc Mylayne, photographe
➔ Gratuit FRAC, 4 rue de l'Oratoire à Clermont-Ferrand

Jusqu'au 6 avril, tous les mardis 20 h 30
Conférences AM'A, Histoire de l'art
➔ Gratuit pour étudiants et minima sociaux
UFR Lettres et sciences humaines, bd Gergovia à Clermont

Jusqu'au 6 avril, tous les mardis
Cinéfac, le ciné-club étudiant
Octobre : cycle Vie d'artiste
Novembre : cycle Danemark
Décembre : cycle Immamura
19 janvier : soirée Comédie
Février : cycle Cinéma dans le cinéma
Mars : cycle Post-Apocalyptique
➔ UFR Lettres et sciences humaines, bd Gergovia à Clermont-Fd ; tarifs : plein 3 €, réduit 1,50 €

3 novembre au 5 décembre à 20 h 30, 6 décembre à 15 heures
Raoul, de James Thiérrée
Théâtre - cirque
➔ La Comédie, Maison de la culture, rue Abbé -de-l'Epée à Clermont-Fd, tél. 04 73 290 814

Du 5 au 15 novembre
Festival des musiques démesurées
Inventions musicales et expérimentations sonores
➔ Tarifs : plein 10 €, réduit 5 €, abonnement réduit 25 € pour tout le festival (plein : 45 €) ; renseignements et réservation à Musiques d'aujourd'hui, 16 rue Degeorges, 63000, tél. 0617 35 80 82, courriel : musiquesdemesurees@yahoo.fr,
site : www.musiquesdemesurees.net

Dans le cadre du festival,
Exposition Camille Claudel **et rencontres**
➔ Gratuit dans les médiathèques de la ville de Clermont

Du 6 au 27 novembre
L'Humour sur un Plateau
Festival éclaté dans les communes de Gergovie Val d'Allier : l'humour sous toutes ses formes…
➔ Office de tourisme Gergovie Val d'Allier, Maison de Gergovie 63670, La Roche Blanche, tél 04 73 79 42 98
Courriel : association@ot-gergovie.fr

Du 13 au 15 novembre, de 9 heures à 19 h 30
10e biennale du Carnet de voyage
➔ Polydôme, pl. du 1er mai, à Clermont, tél. 04 73 90 80 97,
www.biennale-carnetdevoyage.com ; tarifs : 1 journée : plein 6 €, réduit 4 €, forfait 3 jours : plein 10 €, réduit 6 €, gratuit - de 12 ans

16 novembre de 15 h 30 à 18 h 30 La Tempête, théâtre
Répétition publique
➔ Gratuit. Polydôme, pl. du 1er mai, infos à La Comédie, tél. 04 73 290 814

MÉLI-MÉLO

19 novembre de 17 à 18 heures
Vu, danse répétition publique

➔ Gratuit. Maison de la culture, à Clermont-Fd, Salle Boris Vian.

• • • • • • • • • • •

Du 23 au 29 novembre
Traces de Vies
Rencontres du film documentaire à Clermont-Fd et à Vic-le-Comte

➔ Infos : ITSRA 62, av. Marx Dormoy, Clermont-Fd, tél. 04 73 69 99 02, site : www.tdv.itsra.net
Tarifs : 6 € la séance, réduit : 3,70 € ; 4 séances : 12 (réduit) à 18 €

• • • • • • • • • • • • • •

15 au 17 décembre à 20 h 30
Zoopsie Comedi
Danse

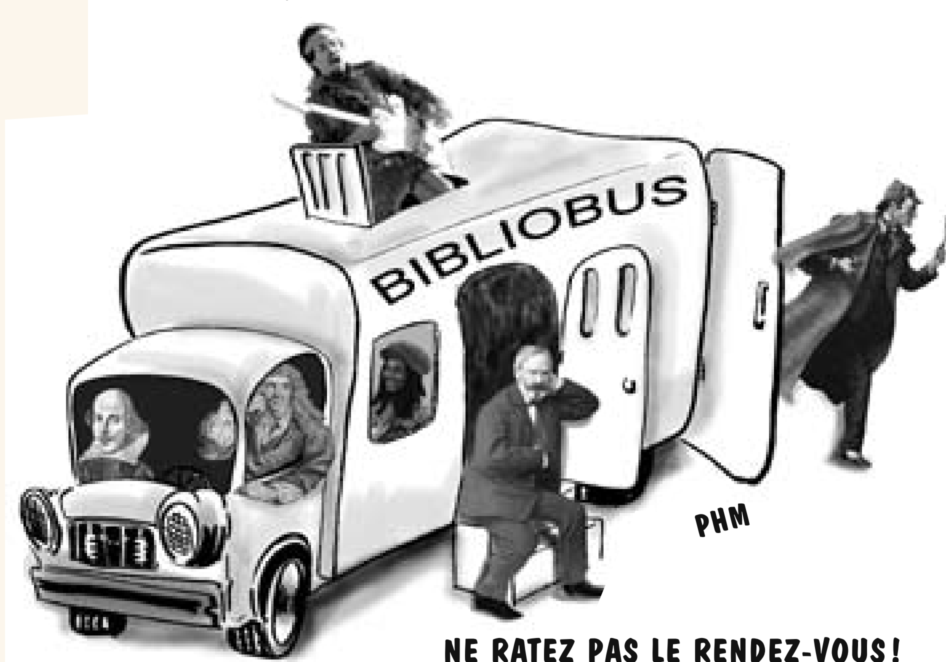
➔ Gratuit le 15 : Répétition publique l'après midi, Maison de la culture à Clermont Fd, Réservation : 04 73 170 180

• • • • • • • • • • • • • •

30 novembre et 1er décembre
Ecohabiter autrement
Rencontre entre professionnels, institutions, particuliers… sur la réalisation d'habitats écologiques, groupés, autogérés… Les montages juridiques et financiers, les solutions pour lancer ce type de projets, éventuellement dans le cadre de l'agenda 21 du département.

➔ À la mairie de Beaumont, 63110 ; infos à l'UPC 63, 3 rue G. de Biauzat, 63000, tél. 04 73 311 405, courriel upc63@wanadoo.fr

LES GRANDS AUTEURS, LEURS PERSONNAGES, TOUS LES CHANTEURS VIENNENT CHEZ VOUS EN BIBLIOBUS…



NE RATEZ PAS LE RENDEZ-VOUS !

… Suite de la page 15

cultés à choisir les livres pour les jeunes lecteurs : « Je ne sais pas toujours à quelle tranche d'âge les livres s'adressent. Des pastilles de couleur nous aideraient… » Valérie vient à la rescousse.

Les livres choisis prennent progressivement le chemin de la médiathèque et Clélia les enregistre sur l'ordinateur : « Une fois le quota de documents[2] atteint, je transfère les notices sur le réseau des Cheires grâce à une clef USB[3]. » Avant la pause déjeuner, Joël et Clélia rangent sur les rayonnages du bus les livres rendus. Il est midi lorsque le travail de "manutention" est fini. *L.C.*

1. Valérie Le Postec encadre les bénévoles des 10 médiathèques que compte la Communauté de Communes des Cheires. Et elle gère un budget de 19 000 € (15 000 € pour l'acquisition de documents et 4 000 € pour l'organisation d'animations autour du livre)
2. Le nombre de documents dépend du nombre d'habitants de la commune.
3. Le catalogue en ligne des bibliothèques de la communauté de communes est consultable sur le site http://mediatheques.les-cheires.com

Rubrique livres

Notre rubrique est consacrée au thème de l'enfance, avec plusieurs ouvrages qui se situent entre roman et témoignage…

Notre sélection adultes

Le Voile noir, texte d'Anny Duperey et photographies de Lucien Legras, éditions Seuil, 1992

La classe de neige, d'Emmanuel Carrère, éditions Chardon bleu, 1996

Il a jamais tué personne, mon papa, par Jean-Louis Fournier, éditions Stock, 1999

Le Sabotage amoureux, d'Amélie Nothomb, éditions A. Michel, 1993

La Confiance en soi, de Marie-Bernard Chicaud, éditions Bayard, 2001

Notre sélection jeunesse

Comment j'ai changé ma vie, d'Agnès Desarthe, éditions L'École des loisirs, 2003

L'été de Garmann, de Stian Hole, éditions Albin Michel jeunesse, 2008

Au revoir, papa ! de Brigitte Weninger (texte) et Alan Marks (ill.), édit. Nord/Sud, 1995

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A									
B							■		
C				■					
D				■		■			
E		■							
F					■				■
G					■			■	
H						■			
I		■							

Proposés par G.D.

HORIZONTALEMENT

A- 60 % de plus sont sortis des entreprises depuis le début de la crise.
B- Colorée comme l'arc-en-ciel - À .. et à toi.
C- Arbuste cultivé en Afrique pour ses feuilles stimulantes - Elle peut être petite, de soirée ou "correcte exigée".
D- Utilisa à outrance - Petit poème lyrique.
E- Massacres.
F- Il faut que tu le fasses - Où le membre antérieur d'un cheval est réuni au tronc.
G- Qualité d'une personne, d'une chose ou titre légal plutôt bon - Rivière bretonne.
H- Un non prolongé - Groupe irlandais.
I- Entacherai.

VERTICALEMENT

1- Vidant les stocks.
2- Envers du costume des femmes indiennes - Hurlement d'arène.
3- Elles étoffent un discours ou un article.
4- Marque la spécialité - Fabriqua.
5- Sans bavure - Pronom personnel masculin.
6- Après la CECA et avant l'UE - Fin soupçon de lumière.
7- Rendre très sombre ou très saoul.
8- Pour certains, elles sont interminables. Dieu égyptien.
9- Transpirées. Mois de la belle.

ERRATUM : les mots croisés d'Exclusif n° 24 ont été rendus incompréhensibles par une erreur technique : les cases noires en G1 et I3 auraient dû se trouver en G2 et I4. Toutes nos excuses à nos lecteurs cruciverbistes et à l'auteur. *D.C.*

Exclusif est édité par l'association Exclusif avec le soutien du Conseil général du Puy-de-Dôme, de l'État et de ses abonnés – 3, rue de la Treille 63000 Clermont-Ferrand, tél. 04 73 91 34 16, fax 04 73 91 03 24.
Courriel du journal : exclusif63@wanadoo.fr
Courriel de l'association : association@exclusif.org
Site Internet : www.exclusif.org
Directeur de publication
Yves Armandet
Rédaction en chef
Agence Par Écrit (Michel Bresson, Denis Couderc, Corinne Dupasquier et Christophe Grand)
Rédaction et photos
Mélanie Andrieu, Christian Mazet et Florence Plane, avec Alain Besseyras, Laurence Cavanat, Cyprien Dagba, Gaëlle Déat, Mourzka Lazreg, Jean-François Murol, Arnaud Quétu et Guillaume Vimont.
Illustrations : Pierre-Henri Malartre
Impression et routage : G. de Bussac SA
Tirage : 13 000 exemplaires - Dépôt légal : juillet 2009
Commission paritaire : en cours
N° ISSN : 1762-4568

SOLUTIONS DES MOTS CROISÉS
DANS CETTE LISTE SE CACHENT LES MOTS UTILISÉS DANS LA GRILLE

ES, IRAS, EBLOUI, IRA, SUEES, CEE, TUERIES, LIQUIDANT, CRÉTIN, ALOI, DOIS, ETUDES
IC, CARNET, ODE, CITATIONS, TU, ÉPUISEMENT, NENNI, IL, TÉLÉVISION, TENUE, ÉBOUILLANTÉ, RA
USA, NOIRCIR, BLABLA, ARS, TRUBLION, JOYEUX, USINA, SUPPLICE, MAI, OLE, RAI, NETTE
YOURTE, FONDS, TARATATA, SALIRAI, IRISEE, AUTOMOBIA-MORAL, LISTE, QAT, SIMPLET, LICENCIES, INNOCENT

B U L L E T I N   D ' A B O N N E M E N T
à découper et à retourner à Exclusif, 3, rue de la Treille, 63 000 Clermont-Fd

Votre choix (règlement par chèque uniquement)
❑ Abonnement individuel pour 1 an (4 n^{os}) = 5 €
❑ Abonnement en nombre pour 1 an = 20 €
(5 ex. de chaque n°, 4 fois par an)
❑ Abonnement solidaire pour 1 an = 30 €
(5 ex. de chaque n°, 4 fois par an)
(Prix au numéro : 1,5 € - Diffusion gratuite pour tous les allocataires du RMI, financée par le Conseil général du Puy-de-Dôme)

Vos coordonnées
Nom . . . .
Prénom . . . .
Adresse . . . .
. . . .
Code postal . . . . Commune. . . . .